



4月 予定献立表



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g)	
<p>【確認】①予約は希望日の1週間前の13:00まで ②予約機は8:30~17:00稼働(休み時間と放課後に利用) ③予約票は各自保管し、当日の給食と引換</p> <p>・新2・3年生は3月24日(金)までに4月8日(金)~22日(金)17:00までの給食を予約する。 4月8日(金)13:00から予約可能ですが、新入生を優先してください。</p>							
8	金	ごはん 千草焼き じゃがいもの金平 春野菜の煮物 きゅうりの竹輪あえ フルーツ白玉	鶏肉 たまご さつま揚げ 焼き竹輪 角切り寒天缶 牛乳	にんじん さやいんげん 干し椎茸 たけのこ ねぎ ふき きゅうり みかん缶 パイン缶	米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも こんにやく 冷凍白玉 米ぬか油 ごま油 白すりごま	805	7日 新年度の始まりです!今年度も 勉強に運動に、いろいろな活動に取り 組んでいきたいものですね。7日は お祝いとして赤飯が登場します。 8日 ふきは、日本原産の山菜です。 全国に分布しているの、俳句の季語 にもなっています。「ふきのとう」や 「ふきの花」が春の季語になるのに対 し、「ふきの葉」や「きゃらぶき(佃煮 のこと)」は夏の季語となるそうです。 製菓材料としての「アンゼリカ」は、 本来はセリ科のハーブが使われますが、 代用品として、ふきの砂糖煮が使われる ことが多いです。 14日 バンバンジーは、棒棒鶏と書き ます。焼いた鶏肉を棒で叩き柔らかく したことからこの名前になったそうです。 日本式のバンバンジーは、くらげや きゅうりなどの具を添えて、ごまだれ で食べることが多いのですが、本場中国 の中でも辛いことで知られる、四川料理 が発祥であるため、この地方では唐辛 子の辛味を利かせた赤いソースに鶏肉 のみが浸っているという形態で食され るそうです。 19日他 たけのこの旬は4~5月です。 生のたけのこは旬の明確な食材で、 特に季節感を大事にする日本料理では 春の味覚として喜ばれます。1年中 出回っているのが、水煮のたけのこで、 今の時期に1年分を加工しています。 たけのこごはんの他に、春野菜の煮物や 若竹煮などに入っています。旬の味を
						29.3	
						17.9	
11	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 春雨の中華風サラダ 大根の華風漬 果物	鶏肉 牛乳	赤ピーマン にんじん だいこん葉 しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり だいこん 果物	米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 はるさめ 米油 ごま油	821	
						30.7	
						18.7	
12	火	あしたばパン 白身魚のフライ・森のソース ブロッコリーのカラフルソテー パイン入りフレンチサラダ 焼きズッキーニのごまあえ ブルーベリーパイ	ホキ ベーコン 牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん にんにく 玉葱 ふなしめじ えのきたけ マッシュルーム(水煮) 黄ピーマン キャベツ きゅうり パイン缶 スティックブルーベリージャム	パン 薄力粉 じゃがいもでん粉 三温糖 冷凍パイシート 米油 ごま油 黒すりごま	862	
						35.0	
						33.7	
13	水	ごまごはん 豆腐ハンバーグ 若竹煮 野菜のカレー炒め かぶの昆布入り浅漬 果物	鶏肉 木綿豆腐 たまご 花かつお 豚肉 ひじき カットわかめ 刻み昆布 牛乳	にんじん 万能ねぎ かぶ葉 しょうが 玉葱 たけのこ もやし キャベツ かぶ 果物	米 パン粉 上白糖 じゃがいもでん粉 三温糖 白いりごま 米油	755	
						32.5	
						17.9	
14	木	ごはん 青椒肉絲 バンバンジーサラダ もちもちポテト 果物	豚肉 鶏肉 白みそ 牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) もやし キャベツ きゅうり 果物	米 じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも 米油 ごま油 白すりごま バター	772	
						35.0	
						17.6	
15	金	◇鮭のクリームスパゲティー◇ コーンサラダ ミニトマトのピクルス キャロットゼリー	しろさけ ロースハム 生クリーム 粉寒天 牛乳	こまつな ミニトマト にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ とうもろこし きゅうり みかんジュース	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 バター 米油	830	
						33.2	
						29.3	
18	月	ごはん 茹で豚のごまだれかけ 春雨の炒め物 きゅうりの香味漬 スイート春巻	豚肉 牛乳	にんじん いら しょうが キャベツ もやし ねぎ 玉葱 きゅうり りんご	米 三温糖 はるさめ じゃがいもでん粉 さつまいも 春巻の皮 白すりごま ごま油 米油 バター	810	
						30.0	
						21.6	
19	火	たけのこごはん きすの磯辺揚げ ピリ辛こんにやく 煮浸し 大豆の磯煮 果物	油揚げ 鶏肉 きす たまご 大豆 さつま揚げ あおのり 刻み昆布 ひじき 牛乳	にんじん たけのこ キャベツ ごぼう 果物	米 三温糖 薄力粉 板こんにやく 米油 ごま油	756	
						36.0	
						24.0	
20	水	ごはん 家常豆腐 ナムル 揚げなすのおろしあえ アップルゼリー	豚肉 赤みそ 生揚げ 花かつお 粉寒天 牛乳	にんじん にんにく しょうが たけのこ(水煮) はくさい 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり なす だいこん りんごジュース	米 三温糖 じゃがいもでん粉 上白糖 米油 ごま油 白いりごま	804	
						32.3	
						23.9	
21	木	胚芽パン 新じゃがのコロッケ 茹でキャベツ ミニトマト グリーンサラダ きのこ炒め 果物	豚肉 たまご ベーコン ピザチーズ 生クリーム 牛乳	にんじん ミニトマト こまつな パセリ 玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんにく えのきたけ エリンギ 果物	パン じゃがいも パン粉 薄力粉 三温糖 米油	846	
						31.0	
						34.4	

日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ				
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g)					
22	金	◇カレーライス◇ ごまじゃこ大根サラダ キャベツのゆずマリネ 果物	ベーコン 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり だいこん もやし キャベツ ゆず果汁 果物	米 ジャがいも 薄力粉 三温糖 米油 バター ごま油 白すりごま オリーブ油	916 28.3 29.7	楽しんでくださいね。 21日他 新じゃがと普通のじゃがいもの 違いは何でしょう？普通のじゃがいも は、冬から春先にかけて植えたものを 秋に収穫し出荷します。新じゃがいも は、冬に植えたものを、春先に収穫し、 貯蔵せずに、収穫後そのまま出荷した ものです。2～6月頃は、九州地区の 鹿児島や長崎で収穫されたものを、 5～8月頃は、関東地区の千葉や茨城 で収穫されたものを、そして7～8月頃 に北海道で収穫されたものを、新じゃが といえます。細長い日本では、産地ごとに 適した時期に栽培を行うために、新じゃが の季節が異なるのです。				
25	月	ごはん 鮭の南部焼き からしあえ 肉じゃが煮 たけのこの味噌炒め みたらし団子	しろさけ 豚肉 さつま揚げ 白みそ 牛乳	こまつな にんじん さやいんげん こねぎ もやし しょうが ごぼう たけのこ 玉葱	米 板こんにゃく 米油 じゃがいも 冷凍白玉 三温糖 ジャがいもでん粉 白いりごま 黒いりごま	771 37.2 14.8					
26	火	青のりごはん 高野豆腐のはさみ揚げ 金平ごぼう キャベツと油揚げの煮浸し 甘酢漬 果物	凍り豆腐 鶏肉 油揚げ あおのり 刻み昆布 牛乳	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ だいこん 果物	米 ジャがいもでん粉 三温糖 糸こんにゃく 米油 ごま油 白すりごま	820 28.3 24.3					
27	水	ごはん 鶏肉のソテー・ラビゴットソース 小松菜とコーンのソテー インディアンサラダ マカロニのバジルソテー 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳	ホールトマト缶 パセリ こまつな にんじん 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり 果物	米 薄力粉 三温糖 じゃがいも マカロニ 米油 オリーブ油	797 33.9 18.6					
28	木	◇たんめん(付け麺)◇ 煮卵 ツナ春巻 茹で枝豆 あしたばババロア	豚肉 むきえび いか うずら卵(水煮) ツナ 粉寒天 生クリーム 牛乳	にんじん こまつな あしたば粉末 にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ 玉葱 干し椎茸 えだまめ(冷凍)	冷凍ラーメン 春巻の皮 三温糖 はるさめ 上白糖 じゃがいもでん粉 薄力粉 米油 ラード ごま油	810 38.2 30.9					

今月の平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	808	32.9	23.4	372	3.0	255	0.54	0.62	56	5.9

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

これから1年間、みなさんが健やかに成長していくために、文部科学省の学校給食摂取基準に基づいた献立による、学校給食衛生管理基準に基づいた給食を提供していきます。毎日、生きた教材としての「学校給食」を通して、食について学んでほしいと思います。よろしくお願いいたします。

学校給食は戦後、成長期にある児童・生徒の健康の保持と体位の向上に大きな役割を果たしてきました。現在では、食育の観点から生涯を通じて健康で充実した生活を送るために望ましい食生活の基礎・基本を養い、感謝の心や伝統的な食文化に理解を深めることも目標とされています。

学校給食の目標

- ①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
- ④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。
- ⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。
- ⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。
- ⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。